

Tortillas de Harina

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 2 tazas** harina
- 1 cucharadita** polvo de hornear
- 1/2 cucharadita** sal
- 2 cucharadas** aceite vegetal (o de manteca)
- 1/2 taza** agua tibia (105 °F-110 °F)

Preparación

1. En un tazón grande, combine el harina, el polvo de hornear y la sal.
2. Agregue el aceite y mezcle hasta lograr una consistencia migajosa.
3. Comience con ½ taza de agua y agregue de a 1 cucharada hasta formar con la mezcla una bola que se desmigaje con facilidad.
4. Colóquela sobre una superficie ligeramente enharinada; amásela de 6 a 8 veces, o hasta que quede suave.
5. Divida la masa en 8 bolas. Amase cada bola hasta formar un círculo de 8 pulgadas.
6. Caliente una sartén de 12 pulgadas sin enmantecar a fuego medio alto. Coloque una tortilla a la vez en la sartén y cocínela hasta que aparezcan pequeñas motas marrón abajo. Dé vuelta y cocine del otro lado hasta que se dore ligeramente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	115
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	166 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	31 mg
Hierro	1 mg
Potasio	27 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1 1/2 onzas

